Salteado de Lentejas y Espinacas

Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
2 Qt./1.8L Sauce Pan with Cover
11" Large Skillet with Cover
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Frank Turner
Ex Chef Ejecutivo y Director de Nutrición del hospital Henry Ford Hospital; ex instructor culinario de la Academia Culinaria Dorsey; ex chef ejecutivo en varios restaurantes de 4 estrellas
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Seguro que causas muy buena impresión entre tus invitados con el sabor único de esta receta vegetariana.

- 1 taza de lentejas (192 g)
- 1 lata de 16 onzas de caldo vegetal (475 ml)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1 zanahoria, cortada con Cono #4
- 1 chirivía, cortada con Cono #4
- 5 onzas de vinagre balsámico (150 ml)
- ½ taza de Aceitunas griegas Kalamata, sin hueso y enjuagadas (aproximadamente 65
- 3 tazas de espinacas (90 g)
- 4 onzas de nueces (113 g)

Preparación :

1. Pon las lentejas y el caldo vegetal en un cazo y tapa. Cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 30 - 40 minutos.
2. Corta las zanahorías y la chirivía directamente en un bol. Añade aceite de oliva y remueve bien.
3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las verduras y saltea durante 1 - 1½ minutos.
4. Añade el vinagre balsámico y reduce hasta que la mitad del líquido se evapore. No remuevas la mezcla mientras el vinagre se está reduciendo.
5. Reduce la temperatura a medio-baja. Añade las aceitunas, las espinacas y las lentejas. Remueve hasta que las espinacas estén blandas (menos de un minuto)
6. Añade las nueces y divide en cinco porciones.

Información nutricional por ración

Calorías: 368
Grasa Total: 20g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 0mg
Sodio: 153mg
Carbohidratos: 38g
Fibra Dietética: 14g
Azúcar: 9g
Proteína: 12g